

ほけんだより 5月

令和8年5月1日
八王子市立みなみ野君田小学校
養護教諭

しんねんど 新年度がスタートして約1か月がたちました。あたらしい 新しい学年やクラスにも慣れてきたでしょうか。がっこうせいかつ 学校生活の中であたらしいことやかわることがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり、緊張していたりして、からだも心も疲れやすいです。「ひと休み」する時間を作って、からだや気持ちをしっかり休ませてくださいね。



5月 定期健康診断日程

※ () は該当学年です。

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14 内科健診 (全校) 9:30~	15	16
17	18	19	20 心臓病検診 (心電図) 9:00~ (1年・該当者)	21 眼科検診 (全校) 10:00~	22	23
24	25	26	27 歯科健診 (全校) 9:00~	28 尿検査二次 (該当者)	29	30
31						

ほろほろ げんき こんな方法で元気をチャージ! ✨ ✨ ✨



ぜんりよく あそ 全力で遊ぼう！



「遊んでばかりいないで、勉強しなさい！」と言われたことはありませんか。でも、人にとって、遊びはとても大切なもの。遊びの中から、音楽やスポーツ、絵画などさまざまな文化が生まれたとも言われています。

さあ、鬼ごっこやスポーツなどで思い切り体を動かして遊んだり、じっくり虫の観察をしたり、夢中になって楽器を奏でたり、自分の好きな「遊び」を楽しみましょう。元気に遊べば、心のスイッチがONになり、毎日がイキイキわくわくします。すると、頭や気分がスッキリして、勉強もきっとはかどるはず。みんな、全力で遊びましょう！



足は全身を支える土台であり、サイズの合わない靴は運動能力の低下や足の痛みにつながります。ぴったりのサイズを選ぶことはもちろんのこと、足の幅も合っているか確認しましょう。また、靴を履くときの正しい履き方は、靴に足を入れたら「トントン」と2～3回かかとをつき、靴のかかと部分にぴったりとかかたとを合わせ、次に前かがみになった状態で重心をのせながらマジックベルト(または紐)を「ギュツ」としっかり締めます。

校内で上履きのかかをと踏んでいる人を見かけますが、足にも上履きにも良くないのでやめましょう。

くつをえらぶ時のポイント

足にあわせて
ひもやマジック
テープで
調節できる



つま先がひろく、
指をうごかす
ようがある

かかと部分が
しっかりしている
足の指が曲がる
位置でくつ底も曲がる

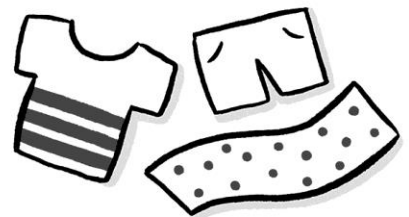


春夏の衣服におすすめの素材とは!?

5月になると、日差しが強くなり、暑く感じる日も増えてきます。この時期をなるべく快適に過ごすために、衣服の素材に目を向けてみませんか。

綿

衣類に最も多く使われている素材。肌触りが良く、吸湿性や通気性に優れているため、Tシャツやブラウス、下着、タオルなど幅広く使われている。



麻

通気性がよく、涼しい着心地が特徴。

ポリエステル

化学繊維の中でよく使われている素材。綿が混ざったものもある。最近では、汗を吸っても素早く乾いて、サラッとした着心地が続く「ドライ(速乾)Tシャツ」も人気。